

personal yoga 特別イベント

あなたの身体、
根本から整えませんか？

整体 YOGA

2023/9/23(土・祝)

13:30~14:45

参加費無料／限定30名

歪み・癖を調整し、あなた本来の身体へ

- ☒ 慢性症状を改善したい！
- ☒ 柔軟性を上げたい！
- ☒ 本来の体の機能を取り戻したい！
- ☒ セルフケアのテクニックを知りたい！

整体ヨガとは、体の歪みや左右差をヨガでコンディショニングし、筋の柔軟性・可動域の向上、本来の体の機能に近づけるヨガ。肩こり・腰痛など慢性症状のケアや自律神経の調整にも効果的！【やる気UP】【代謝UP】【姿勢改善】【パフォーマンス向上】など、あなたの求める身体に繋がりがやすくなります！！

イベント予約方法

予約サイト【9/23特別イベント】からご予約ください。※先着順となります。

対象:美温会員様、NAS会員様

会場:スポーツクラブNAS芦花公園スタジオ1ST

持ち物:お飲み物のみ、動きやすい服装

特典①

《季節の薬膳茶》プレゼント

特典②

パーソナルレッスン半額券

不動田 遥

ヨガインストラクター

- ・コンディショニング
- ・肩こり腰痛改善
- ・姿勢改善・柔軟性UP

細田 ゆか

ヨガインストラクター
ボディメイクトレーナー

- ・コンディショニング
- ・骨格別調整
- ・姿勢改善・機能改善

ひらい もゆ

ヨガインストラクター
薬剤師

- ・ヨガコンディショニング
- ・薬膳食養生
- ・歪み調整・姿勢改善

当日無料カウンセリング会を開催！

9/23(土)15:00~17:00

1人15分／完全予約制／予約サイト【パーソナルヨガ無料カウンセリング】より可能

姿勢・歪みのチェック、簡単調整など
トレーナーがあなたの身体をみながら、
直接お悩みにお答えします。
お気軽にご参加ください！

